

Yhteystiedot

Harjavallan terveystasema
Koulukatu 2
29200 HARJAVALTA
(02) 677 3111 (vaihde)

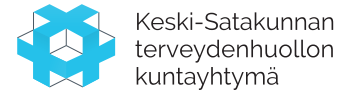
 www.ksthky.fi/liikuntaneuvonta

 @Keski-Satakunnan Lipake

 @keski_satakunnan_lipake

LIIKUNTA UNI RAVINTO

Toiminta-alueemme on Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymä: Harjavalta, Nakkila, Kokemäki ja Eurajoki.



LIIKUNTANEUVONTA



Hengästytkö helposti?

– LIPAKE liikuttaa!

Mitä on liikuntaneuvonta?

Maksuton liikuntaneuvonta tarjoaa tukea arjessa jaksamiseen ja hyvinvointiin. Liikuntaneuvojan kanssa keskustellaan tarpeesi mukaan liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta.

Mihin voit itse vaikuttaa?

- Rentoutumiseen, mielenvireyteen
- Verenpaineeseen, kolesteroliarvoihin ja sokeritasapainoon
- Unen määrään ja laatuun
- Painoon ja ulkonäköön

Kenelle palvelu sopii?

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu kaikille, jotka tarvitsevat tukea ennaltaehkäisevässä vaiheessa aloittaakseen terveellisemmän ja liikkuvamman elämäntavan.



Maksutonta tukea jaksamiseesi

Liikuntaneuvojan käynnit ovat maksuttomia ja sinulla on myös mahdollisuus osallistua Kunnon Startti-liikuntaryhmiin, joita oma kotikuntasi sinulle järjestää.

Ota rohkeasti yhteyttä!

Mari Jalava

fysioterapeutti,
liikuntaneuvoja
(Harjavalta, Nakkila,
Kokemäki)
p. 044 906 7650 tai
mari.jalava at ksthky.fi

Eerika Rinkinen

fysioterapeutti,
liikuntaneuvoja
(Eurajoki)
p. 044 450 3976